16.017 Tarhoňa dusená
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
tarhoňa	5,50	5,50	7,00	7,00	8,50	8,50	10,50	10,50
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51
hmotnosť porcie v g	110		140		170		210	

Výrobný postup

Očistenú cibuľu pokrájame na jemno, opražíme na oleji, pridáme soľ, tarhoňu, ktorú opražíme do ružova a zalejeme vriacou vodou. Za občasného premiešania necháme zovrieť, potom prikryjeme a v rúre dusíme do mäkka.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg
A	923	222	6,15	4,5	1,8	38,3	0,1	15,5	0,0	0,000	0,0	0,0	0,1	0,0
B	1219	293	7,83	6,9	3,1	48,8	0,1	19,8	0,0	0,000	0,0	0,0	0,2	0,0
C	1477	355	9,51	8,3	3,7	59,2	0,1	24,6	0,0	0,000	0,0	0,0	0,2	0,0
D	1810	434	11,75	9,9	4,3	73,2	0,1	29,7	0,0	0,000	0,0	0,0	0,3	0,0